

Klasa IA i IB (grupa 1) 04.11.2020

Temat : Poznanie i zastosowanie ćwiczeń odciążających kręgosłup

Rozgrzewka : należy wykonać następujące ćwiczenia:

- krążenia ramion w przód
- krążenia ramion w tył
- krążenia ramion w przód (oburącz)
- krążenia ramion w tył (oburącz)
- **skrętoskłony (prawa ręka dotyka lewej nogi)**
- **skłony tułowia w przód**

Część główna:

<https://www.youtube.com/watch?v=SMkccyisPDQ> pod tym linkiem kryje się zestaw ćwiczeń odciążający kręgosłup, są to ćwiczenia dla początkujących więc każdy z Was powinien sobie z nimi poradzić. Proszę pamiętać że praktykowanie tych ćwiczeń pozwoli Wam zachować zdrowy kręgosłup a jak pewnie wiecie 😊 w Waszym wieku praca nad zdrowym kręgosłupem jest bardzo ważna. Zachęcam do ćwiczeń które są bardzo "czytelne"



Część końcowa : ćwiczenia rozciągające

Ze sportowym pozdrowieniem Dawid Florian 😊